



O regresní terapii koluje mnoho mýtů a zavádějících informací. Mnoho lidí má obavy z toho, že by měli začít otevírat svou minulost. Strach z toho co tam naleznou, že si tím přitíží a neunesou to. Jedné se skutečně jen o mýty. Při skutečné regresi se naopak zbavujete své zátěže. Nehledáte staré traumata, ale vynášíte na světlo příčiny nemocí a bolestí, které vás právě teď trápí. A díky tomu se jich nadobro zbavujete. Po správně provedené regresi můžete létat.

Hlubinná regresní terapie je rozšířená a léty prověřená metoda (*princip byl znám například již ve starém Egyptě*), pracující s podvědomím a využívající základní funkce mysli, tzv. asociativní paměti. Díky tomu můžeme najít původní události, ve kterých vznikly nepříjemné pocity či stavy, které v současnosti prožíváte. Na základě tohoto uvědomění se zruší vazby, které tyto pocity přenášely skrze podvědomí do současnosti. Tato metoda potvrzuje, že duše, tělo a naše psychika se nalézají v tom nejužším vztahu (psychosomatika) a díky tomu můžeme řešit jakýkoliv fyzický či psychický problém.

vysvětlení pojmů:

**regrese** = řízené vzpomínání, kdy se klient pod vedením terapeuta vrací do minulosti, vybavuje si potlačené vzpomínky a tak se vyrovnává s minulými traumaty a negativními zkušenostmi. Je základem mnoha psychoterapeutických technik, které jejího potenciálu ve větší či menší míře úspěšně využívají. Je známa mezi mnoha domorodými kulturami, stejně jako v technicky vyspělém světě. Vyvolání podvědomých vzpomínek se dosahuje mnoha způsoby, od šamanských rituálů, přes hypnózu, práci s tělem (např. kineziologie) až po volné asociace (např. psychoanalýza).

**trauma** = jakýkoliv pocitově nepříjemný zážitek prožitý od této chvíle do jakkoliv vzdálené minulosti. Toto trauma je pak skrze asociace podvědomě vyvoláváno a opětovně prožíváno v současnosti.

Ačkoliv se mnoho lidí obává, že otevření starých ran je to poslední, co by v tuto chvíli chtěli podstoupit, ještě nikdy se mi nestalo, že by klient neodešel s úsměvem na tváři. Častokráte jsem slyšel argumenty: "No já mám už teď tolik starostí a to si mám k tomu zatěžovat život něčím dalším z minulosti?" Skutečnost je ale taková, že při terapii se sice často dozvíte traumata, kterých jste si do té doby nebyli vědomi, ale zároveň se jich zbavíte a přestanou pro vás být nepříjemnou vzpomínkou. A zároveň s tím zmizí i všechny vaše starosti se současnými problémy, které ale ve skutečnosti pocházeli z této jedné nepříjemné události v minulosti (podvědomí o ní vědělo celou dobu a čerpalo z ní). Po terapii tak lidé odcházejí rozzářeni, ve tváři je vidět uvolnění a své pocity vyjadřují slovy: "Cítím se jak kdybych ze zad shodil balvan." či "Takhle lehce jsem se snad ještě necítil."

### **Regresní terapie a minulé životy**

Často se stává, že si klient při terapii začne vybavovat události, které očividně v tomto životě neprožil. Tyto události, ať už je vnímáme jako fakt nebo vymyšlené příběhy naším mozkem, mají při zpracování jednoznačný terapeutický efekt. Klientovi se uleví a zbavuje se potíží, kvůli kterým terapii podstoupil.

C. G. Jung pojmenoval tyto příběhy jako archetypy osobnosti vrozené každému člověku a uložené v nevědomí. Stručně řečeno, archetyp je šablona, dle které naše mysl vytváří příběh. Pokud je tedy někomu bližší označení termín "archetyp", než "minulý život", může ho používat, na terapii to nemá žádný vliv.

Také je dobré si uvědomit, že regrese je pouze nástroj určený k tomu, aby vás minulost a nepříjemné pocity přestaly zatěžovat a ovlivňovat vaše prožívání přítomnosti. Proběhne mnoho terapeutických sezení, kdy se žádné neuvěřitelné příběhy neodehrávají, řeší se pouze zážitky, které si klient pamatuje vědomě, a přesto je tam stejný terapeutický efekt a klient se svých potíží zbaví.

Z toho vyplývá, že je jedno zda věříte nebo nevěříte na duši, reinkarnaci či předchozí životy. Pro terapii to nemá žádný význam. Během ní vlastně jen popisujete pocity a události, které vám v tu chvíli přicházejí. Dá se to přirovnat ke snu, kde vlastně také často prožíváte věci, které se nestaly. Pokud jste materialista, nechte hodnocení a zařazení svých prožitků až do chvíle, kdy si je projdete na vlastní kůži.

### **Jak terapie probíhá?**

Hlubinná regresní terapie využívá pro vyvolání zasunutých vzpomínek pocity, které jednotlivé

zážitky propojují. Pracuje se zcela při vědomí, klient má vše pod kontrolou a může kdykoliv přestat. Terapeut má roli průvodce, nehodnotí prožívané situace, ani klienta nijak nepřesvědčuje. Klient během terapie sedí, má zavřené oči a jeho jediný úkol je popisovat terapeutovi své vzpomínky či pocity, které se mu vybavují. Terapeut klienta navádí na důležité úseky a provede klienta takovými událostmi, které jsou nutné pro zbavení se všech nepříjemných pocitů. Jakkoliv jednoduše to vypadá, efekt na klientův život je obrovský.

### **Jak dlouho to trvá?**

Délka jednoho sezení může být od cca 1,5 hodiny až cca 4 hodiny. Během této doby se provede mnoho regresí vždy zaměřených na problém se kterým klient přišel a jednotlivé situace se zpracovávají. To zda bude nutné v terapii pokračovat a uskutečnit více sezení se nedá dopředu určit. Závisí to na povaze problému, kolik toho chcete řešit a také na tom zda tento problém je propojen s mnoha dalšími nepříjemnými pocity a tím i situacemi, které je nutné otevřít. Často se ale konkrétní věc, se kterou přijdete, podaří vyřešit již při prvním či druhém sezení.

Osobně doporučuji každému klientovi, abychom pracovali nejprve s [metodou RUŠ](#). Často se poté ukáže, že žádná regrese již není potřeba a přitom se odstraní i spousta dalších potíží.